

# MINGAU DE AVEIA COM BANANA

## INGREDIENTES

2 bananas prata

200 ml de leite

2 colheres (sopa) bem cheia de aveia em flocos

3 colheres (sopa) rasas de farinha de linhaça marrom

mel a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma panela junte o leite e a aveia em flocos

Leve ao fogo mexendo até engrossar

Deixe esfriar uns 10 minutinhos

Amasse as bananas e reserve

Em uma vasilha pequena (de preferência de vidro) coloque a banana amassada no fundo e cubra com a farinha de linhaça marrom

Coloque o mel e finalize com o mingau de aveia

É uma receita super nutritiva, perfeita para os lanchinhos de manhã/tarde

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/7700-mingau-de-aveia-com-banana.html>